

GETTING FROM **HERE** TO **THERE** SAFELY

A YOUTH AND PARENT SAFETY BOOKLET
FOR ALL ROADWAY USERS



WHAT IS THIS GUIDE ABOUT?

Walking and bicycling are fun activities that give you freedom to go places. They are good for your body and the planet. This guide focuses on safety tips for pedestrians and bicyclists plus information on bicycle equipment, riding tips, and rules of the road.

TABLE OF CONTENTS



Use Your Head, Wear Your Helmet.....2



Ride a Bike that Fits.....4



Before You Go – Check Your Bike5



Learn the Rules of the Road.....6



Important Cycling Skills10



Dangerous Behaviors.....16



Different Types of Bike Lanes..... 17



Roundabouts21



Motorists – Share the Road.....24



USE YOUR HEAD, WEAR YOUR HELMET

The #1 rule when you ride a bike is to wear a helmet **every** time you ride.

Why? In California, it's the law for children under age 18 years. Protect your brain, as it's the most important part of your body. The helmet should be the correct size for you, properly adjusted, and worn on its own (no hats underneath).



SNUG

Adjust the tension at the back of the helmet or replace the pad inserts (if available) until the helmet fits snugly around your head.

If you cannot get a snug fit, your helmet won't protect you in a crash. You may need to purchase a different sized helmet.



EYES

Place your helmet level on your head so you are able to see the helmet rim when you look up.

There should be no more than two finger widths between your eyebrows and the rim of the helmet.



EARS

Adjust the straps so they make a "Y" that meets just below your ears.



MOUTH

Adjust the chinstrap so that no more than two fingers fit between the strap and your chin while fastened.

CHOOSE THE RIGHT HELMET

There are two types of helmets you can wear. Choose the right one for the right activity.



Bike Helmet

Bicycling
Scootering
Skating



Multi-Sport Helmet

Bicycling
Skateboarding
Scootering
Skating

VC 21212 (A) states that a helmet must be worn by those under age 18.



PARENT TIPS – Be a “Roll Model” for your child. Wear your helmet every time you ride. If you were in a crash or have a crack in your helmet, replace it.



RIDE A BIKE THAT FITS

FRAME SIZE

Choose a bike that is the right size, not one that you have to grow into.

FRAME LENGTH

Make sure you can lean in and reach the handlebar. Avoid stretching your back and shoulders.

SEAT HEIGHT

When standing in front of the seat with hands on the handlebar, you should be able to place the balls of both feet firmly on the ground.

BRAKE LEVERS

If your bike has brake levers, make sure you can adjust them for your size so that you can reach and pull them strongly.



PARENT TIP – Ride a bike that fits. A bike that is too big can't be controlled properly and may be dangerous!



BEFORE YOU GO – CHECK YOUR BIKE

Prevent any surprises by always checking your bicycle before you ride.

ABC QUICK CHECK

- A AIR** – Are the tires properly inflated?
- B BRAKES** – Do the brakes work?
- C CHAINS & CRANKS** – Are the chains oiled and cranks secure?



- Q QUICK** – Is the quick-release lever that holds the wheels in place securely closed?
- C CHECK** – Take a quick slow ride around to make sure everything is working properly.

Don't forget to lock your bike in a secure and well lit location after you ride.



PARENT TIP – Buy a U-shaped lock, a heavy steel cable lock, or a combination of the two.

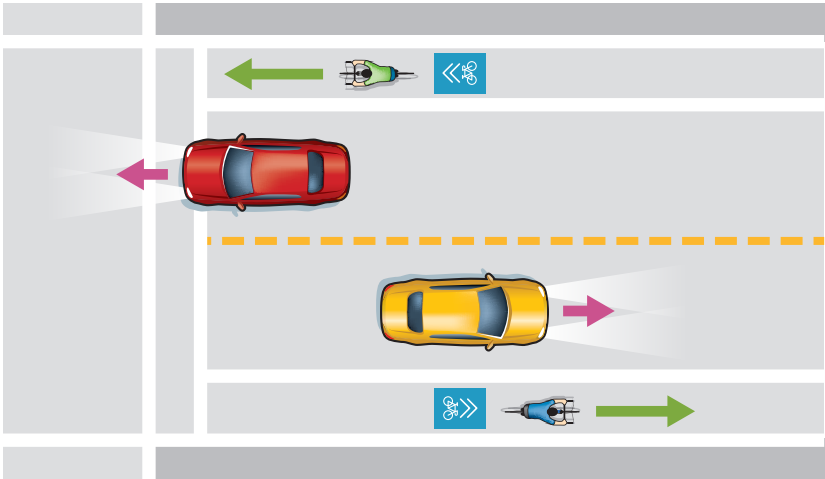


LEARN THE RULES OF THE ROAD

BICYCLISTS

Follow the same rules of the road as drivers of cars. This is California law. (VC21200)

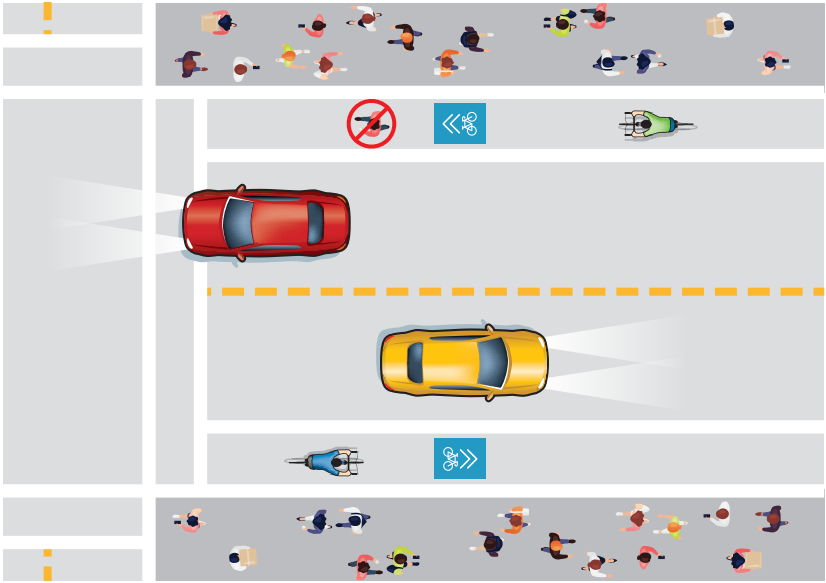
- ✓ **RIDE IN THE SAME DIRECTION AS CARS:** Bicyclists should be on the right side of the road. Drivers are not looking for wrong way bicyclists.



- ✓ **RIDE ON THE ROAD:** Sidewalks are for pedestrians and those going walking speed.
- ✓ **DON'T HITCH ON CARS:** Hitching rides on a car is against the law for bicyclists, scooters, and skateboards. (VC21203)
- ✓ **DON'T DOUBLE RIDE:** Each rider of a bicycle must have a seat; double riding is not allowed.
- ✓ **EARPHONES:** It is illegal to ride with earphones in both ears. (VC27400)
- ✓ **STAY ALERT:** Try to anticipate what motorists may do.

PEDESTRIANS

- ✓ **USE SIDEWALKS:** Walk on the sidewalk. Don't walk in the bike lane if there is a sidewalk available. (VC21966) If there is no sidewalk, walk on the left side facing traffic.



- ✓ **OBEY SIGNALS:** Follow all signs and signals. Start walking only when “Walk” or white pedestrian is showing. If the red hand is flashing, you may continue to cross if already in the crosswalk, but don't start.
- ✓ **CROSS AT CORNERS:** The safest place to cross is at a crosswalk or from corner to corner. (VC21954 (a)) Crossing mid-block where drivers are not expecting to see you is the most common cause of pedestrian injury.
- ✓ **RIGHT OF WAY:** Pedestrians do not automatically have the right of way, even when there is a crosswalk. Pedestrians must give cars enough time to stop before entering the street. (VC21950(b))



PARENT TIP – Be sure to make eye contact with the driver before crossing.

SCOOTERS AND SKATEBOARDERS

- ✓ **WEAR A HELMET:** Every skateboarder, and those using scooters or skates must ALWAYS wear a helmet.
- ✓ **WEAR CLOSED-TOED SHOES:** Wear padding and closed-toe, slip resistant shoes while skateboarding or using a scooter.
- ✓ **WEAR OTHER SAFETY ITEMS:** Wear wrist guards, elbow pads and knee pads for safety.

Specific guidelines for where you may legally ride a skateboard vary from city to city. Check with your local law enforcement agency.

MOTORIZED SCOOTERS

- ✓ **RIDERS MUST BE 16 YEARS OLD:** Riders must have a license or instructional permit to operate a motorized scooter.
- ✓ **SPEED LIMIT 15MPH:** The motorized scooter speed limit is 15 mph.
- ✓ **USE THE ROAD:** Scooters are not allowed to be ridden on the sidewalk. Scooters may be ridden on a street with a speed limit of 25 mph or less.
- ✓ **USE REFLECTIVE GEAR AT NIGHT:** A front light, side and rear reflectors are required when riding in the dark.
- ✓ **WEAR A HELMET:** Don't forget – helmets are required when riding scooters too!



PARENT TIP – A bike, scooter, or skateboard is your child's first vehicle for getting around and gaining independence. Remind your child that while on wheels, they need to follow the same rules and laws that drivers do!

WHEN RIDING AT NIGHT

- ✓ A white light in the front and a red reflector or flashing light on the back is required
- ✓ Reflectors on pedals and/or shoes
- ✓ Wear light colored or reflective clothing
- ✓ Be visible at all times, don't assume motorists can see you



PARENT TIP – Pedestrians need to be seen too.



IMPORTANT CYCLING SKILLS

HAND SIGNALS

Use proper hand signals to let drivers and others know which way you will be moving. (VC 22111) Be predictable to all roadway users: motorists, pedestrians, and other bicyclists.

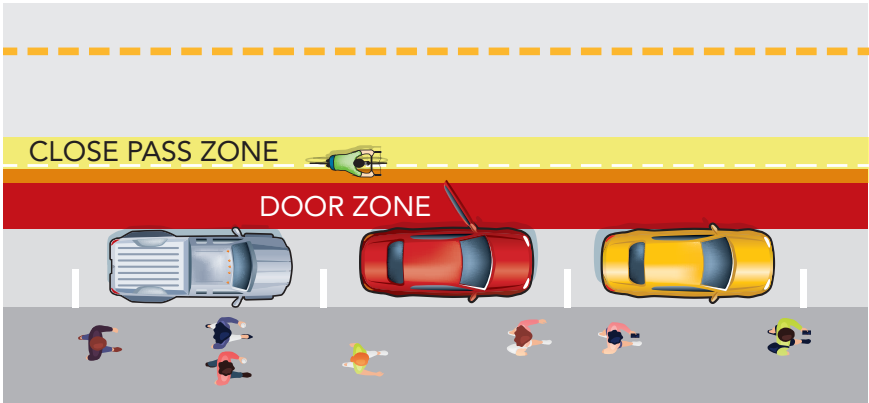
There are two ways to signal a right hand turn. See the diagram labeled Right/Alt for the second way used only by bicyclists.

Signal in advance in order to prepare other roadway users.



DOOR ZONE

Ride in a straight line and stay out of the DOOR ZONE. Ride far enough from parked cars so you can avoid suddenly opened doors.



RIDE IN A STRAIGHT LINE

Don't weave between parked cars. Riding in a straight line allows others to anticipate what you are likely to do. Drivers may not see you when you move in and out of traffic.

RIGHT TURNS

Stay in the right lane, glance behind for other traffic before making a right turn.

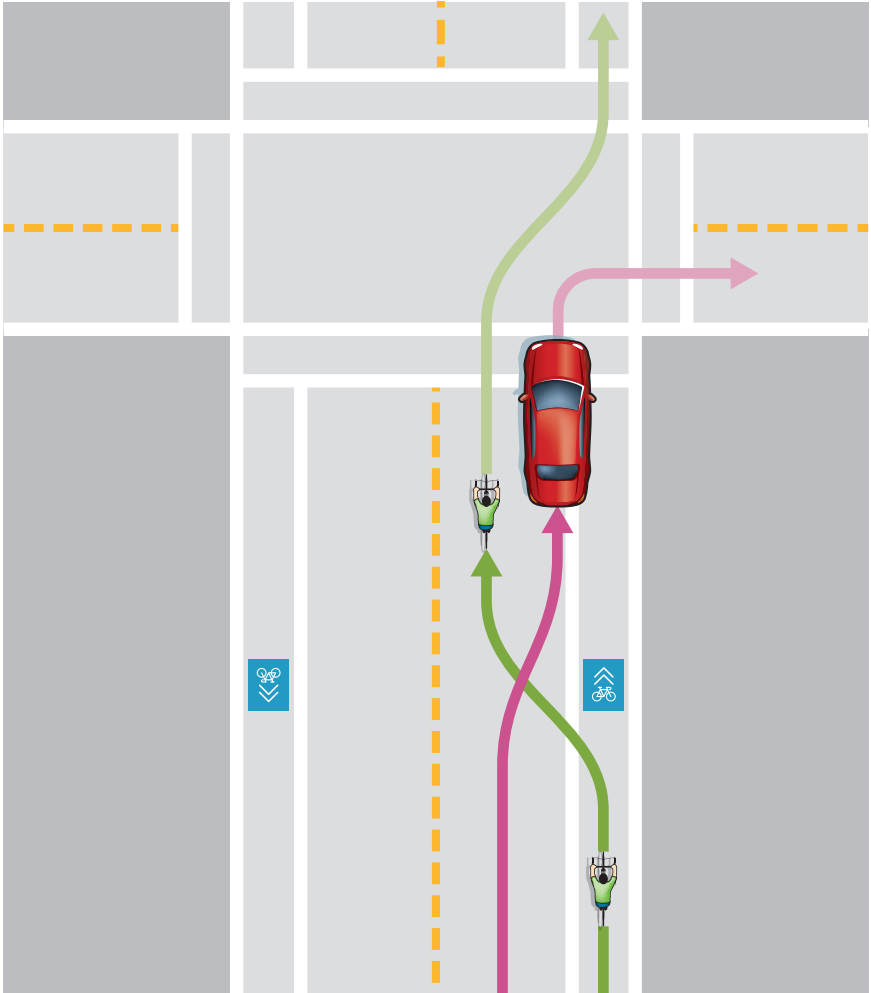


PARENT TIP – Practice safe cycling in places where there are few cars.

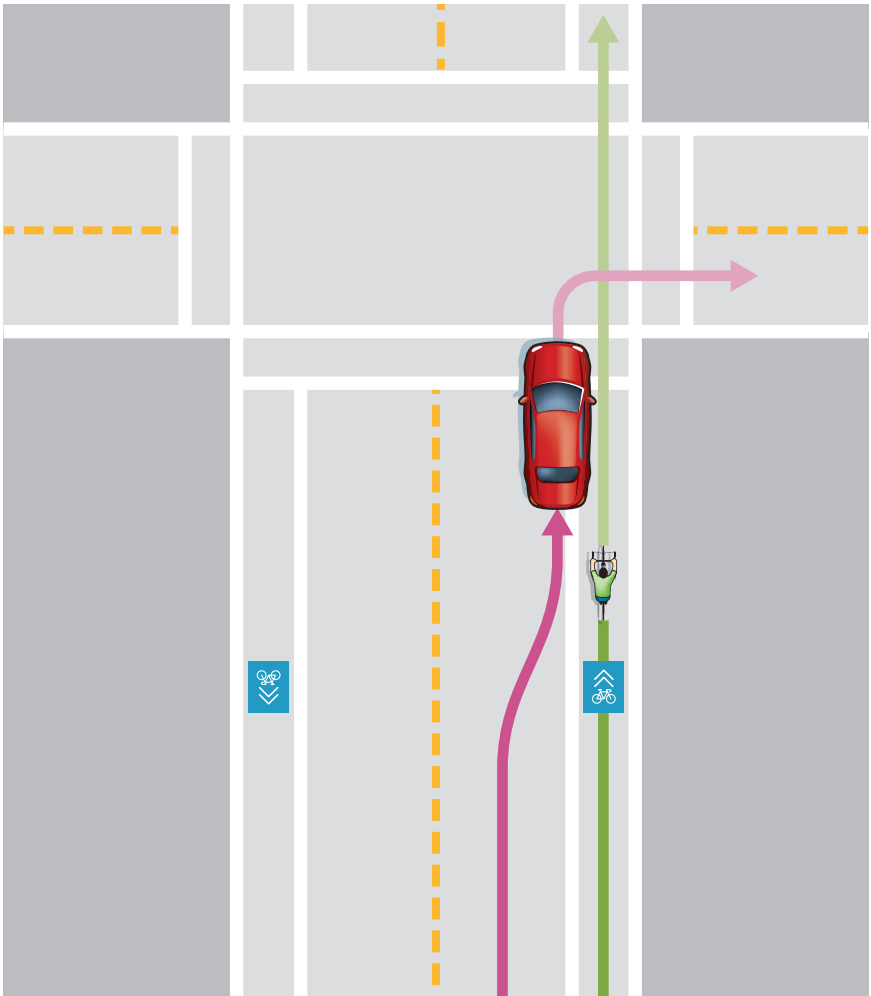
IF GOING STRAIGHT, AND CARS ARE TURNING RIGHT

There are two options for riding straight safely. Be alert for cars that may turn right across your path. The bicyclist should look before s/he merges.

1. Carefully merge a few feet to the left when approaching the intersection.



2. Continue to stay in the bike lane, but watch for cars that may be turning right in front of you. Look out for a car's turn signal to anticipate what motorists might do. Remember that not everyone uses their turn signals.

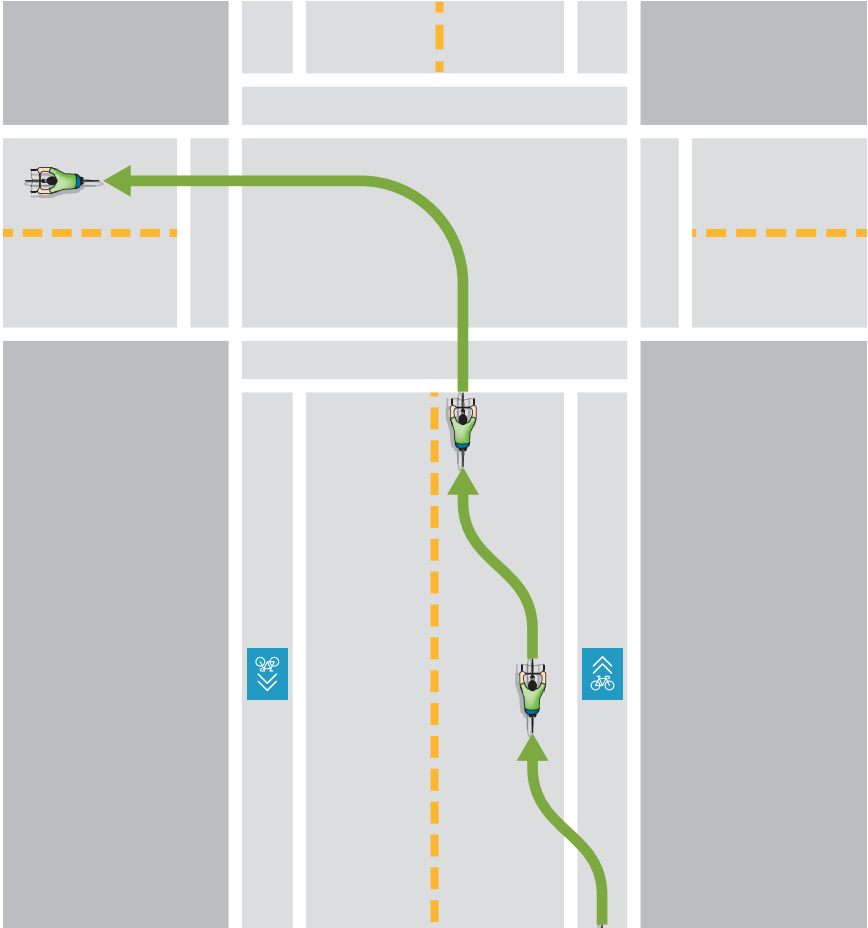


LEFT TURNS

For new riders: Use the crosswalk like a pedestrian, and walk the bike across.

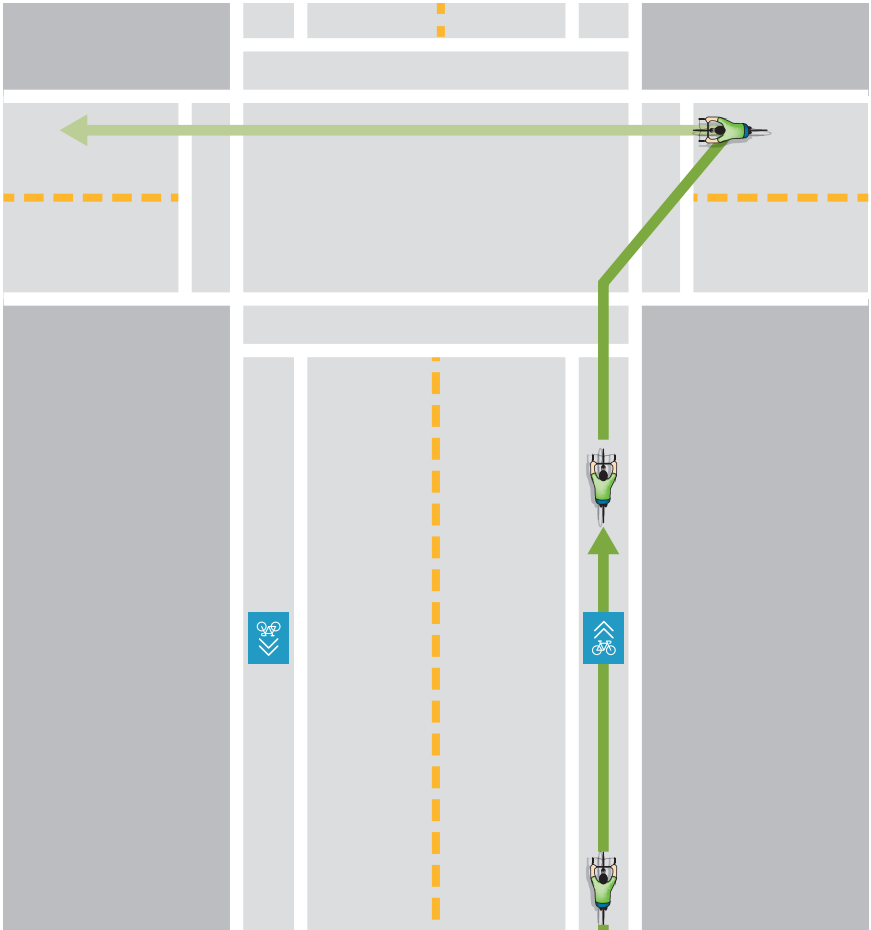
For experienced riders: signal and move to the left side of the lane and turn left from the left lane.

Turning left from the left lane



For new riders and at busy intersections: Use a box turn or 90 degree turn. Ride through the intersection to the far corner. Stop and position your bike in the new direction. Yield to oncoming traffic or wait for the green signal, where there is a traffic signal. Ride your bike across the intersection.

Box Turn





DA NGEROUS BEHAVIORS

- ✓ Not wearing a helmet
- ✓ Bicyclists riding on the wrong side of the street
- ✓ Pedestrians crossing the street mid-block
- ✓ Pedestrians jaywalking
- ✓ Riding in a crosswalk
- ✓ Not looking both ways before entering a street, even from a driveway or parking lot
- ✓ Crossing the street without making eye contact with motorists
- ✓ Rolling through stop signs without stopping and looking for oncoming traffic
- ✓ Not wearing reflective gear at night



PARENT TIP – Be aware. Anticipate these possible dangerous behaviors to avoid injury.



DIFFERENT TYPES OF BIKE LANES

GREEN LANES

These lanes are intended to provide visibility of a bike lane, and help identify potential areas of conflict. Bicyclists have the right of way, but use caution when cars may merge into your zone.



PARENT TIP – When a bike lane is dashed, motorists merge carefully over the bike lane to make a turn. Don't forget to yield to bicyclists already in the bike lane.

PROTECTED LANES

These are separated bicycle lanes from the road using flexible posts, parked cars, concrete posts, or other physical barriers.



PARENT TIP – Bicyclists should be cautious and visible at intersections to turning vehicles even when you have the right of way. Motorists should also be cautious and look out for bicyclists when making a right turn at an intersection.

SHARROWS

A bicycle and motor vehicle may share a lane. Sharrows are double chevron road markings that indicate a shared bicycle lane with motorist. They are often used for a road that is too narrow for a bicycle lane, and help position bicyclists far enough away from the door zone.



PARENT TIP – Motorists, be aware that a shared lane marking means that bicyclists may use the full travel lane.

BIKE BOXES

Only seen in a few locations in our community, bike boxes position the bicyclist in front of the stopped vehicles at a traffic light, allowing the bicyclist to be more visible at certain busy intersections.



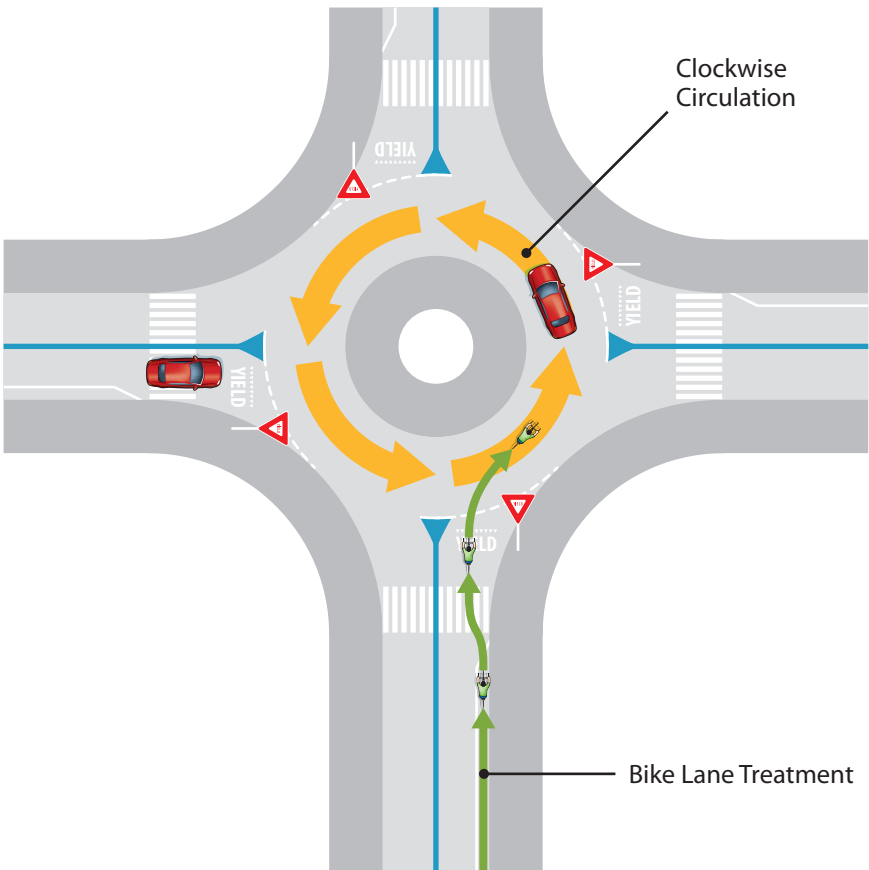
PARENT TIP – Motorists, do **NOT** stop on top of the green bike box when at an intersection. Bicyclists should position themselves in the appropriate lane for the next move.



ROUNDBABOUTS

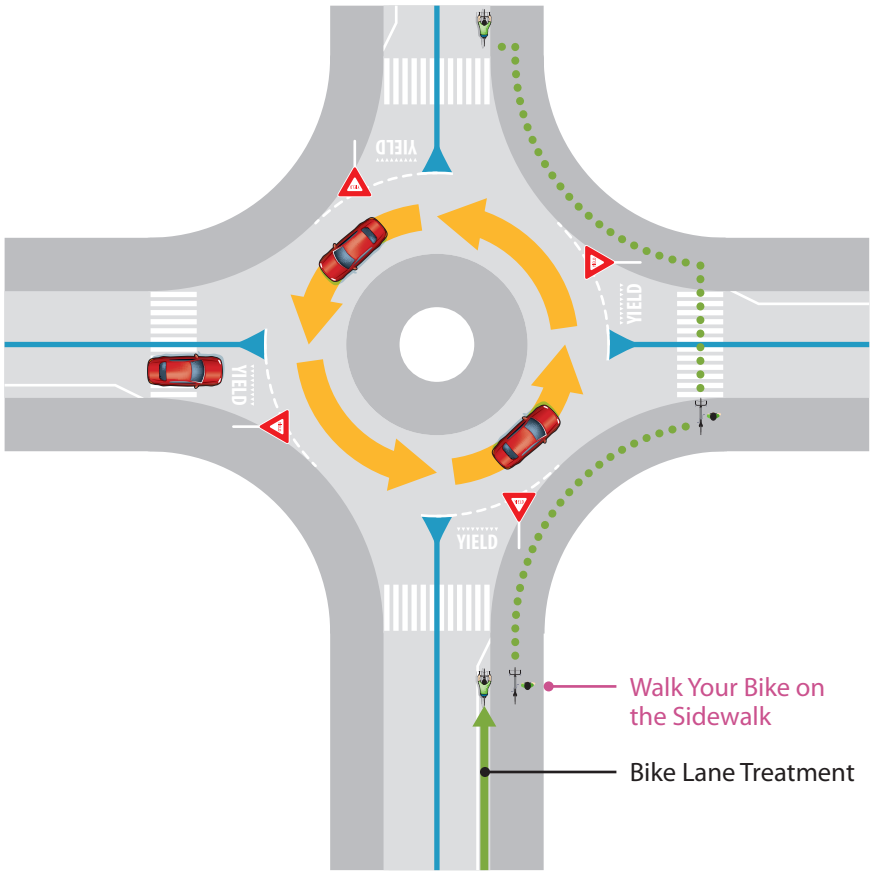
Bicyclists have two choices when riding in/thru a roundabout, depending on skill level and comfort.

For experienced riders: using the same rules of the road as drivers, approach the roundabout like a motorist. Yield to any other traffic (pedestrians at crosswalks and/or bicyclists/motorists on the road). Enter the roundabout when it is clear or there is a big enough gap in traffic to merge safely. Signal when exiting the roundabout.



Source: Publication number FHWA-SA-15-016

For new riders and at busy intersections: If bicyclists aren't comfortable riding in the roundabout, bicyclists may dismount and walk at the crosswalks.



Source: Publication number FHWA-SA-15-016



PARENT TIP – Bicyclist take the full lane throughout the roundabout. Do not allow a motorist to pass on the left or right side.

CYCLING ETIQUETTE

- ✓ Get off your bike to cross at a crosswalk or busy street. Check both ways before you cross.
- ✓ Practice looking back over your shoulder without weaving your bike. Always do a shoulder check, especially before you make a turn or change lanes.
- ✓ When riding in groups, it is safer to ride single file. Be sure to communicate hazards, change in speed, and passing to the left with your fellow riders.
- ✓ Look out for surface hazards, such as puddles, sharp objects, debris, and holes in the pavement. Ride far enough away from the curb to maintain a straight line.
- ✓ When riding on multi-use paths or trails, know the rules of the trail, be courteous, and yield to all other trail users.





MOTORISTS — SHARE THE ROAD

Bicyclists have the same rights and responsibilities as motorists on the road.

(VC21200(a)) Here are some helpful hints for motorists:

- ✓ **What to Expect** – By law, bicyclists should ride in the same direction as car traffic. However, you should also be on the lookout for bicyclists on the sidewalk and moving in the opposite direction from car traffic. Also, be on the lookout for small children on bicycles.
- ✓ **Give Adequate Space** – In conditions where there is not enough room for the bicyclist to ride to the right, they are allowed in the lane of traffic.
- ✓ **Passing** – Wait until it is safe to pass a bicyclist. It is the law to give the bicyclist a minimum of three feet when passing. (VC21760(c))
- ✓ **Turning Right** – Watch out for bicyclists when turning right. A bicyclist may be to the right of you and planning to go straight. The bicyclist may be going faster than you think.
- ✓ **Turning Left** – Look for bicyclists when making a left hand turn. Bicyclists who are crossing straight through the same intersection in the opposite direction may be going faster than you realize.
- ✓ **Backing Up** – When backing out of your driveway, look to see if someone is riding (or walking) in your path. Children on bikes are especially hard to see. Look left-right-left before backing up.
- ✓ **Check the Door Zone** – After parallel parking and before opening your door, check the rear view mirror and turn around to look for bicyclists riding alongside your car or approaching quickly.
- ✓ **Honk Only When Necessary** – If the need arises to honk your horn to alert a bicyclist that you are about to pass, do so at a respectful distance. Honking too close may cause the bicyclist to lose their bearings and create a hazardous situation for you both.
- ✓ **Signaling** – Always use turn signals before turning, changing lanes, or pulling out from the curb.



A project supported in collaboration by the Trauma Center at Stanford Health Care,
Stanford Medicine Children's Health, and the County of Santa Clara Public Health Department



stanfordhealthcare.org/bikesafety

bike.stanfordchildrens.org

sccphd.org/traffic

For more information, call 650-736-8095

DE **AQUÍ** PARA **ALLÁ**, PERO SIEMPRE CON **SEGURIDAD**

MANUAL PARA NIÑOS Y PADRES SOBRE
MEDIDAS DE SEGURIDAD EN LA VÍA PÚBLICA



¿DE QUÉ SE TRATA ESTE GUÍA?

Caminar y andar en bicicleta son actividades divertidas que nos dan la libertad de ir donde queramos, buenas para la salud y para la conservación del planeta. Este manual contiene recomendaciones de seguridad para los peatones y los ciclistas, así como información sobre equipamiento de bicicletas, sugerencias y reglamentos de circulación.

TABLA DE CONTENIDO



Use la cabeza: ¡póngase el casco! 2



Use la bicicleta adecuada..... 4



Revise la bicicleta antes de usarla..... 5



Aprenda los reglamentos de circulación en la vía pública..... 6



Qué es importante saber para andar en bicicleta 10



Comportamientos peligrosos 16



Diferentes tipos de sendas o carriles de bicicletas..... 17



Rotondas 21



Automovilistas: Compartir la carretera 24



USE LA CABEZA: ¡PÓNGASE EL CASCO!

La regla número 1 es llevar el casco **cada** vez que vaya en bicicleta. ¿Por qué? En California, es obligatorio por ley que los niños y adolescentes menores de 18 años lleven casco cuando van en bicicleta. Es fundamental proteger el cerebro, el órgano más importante del cuerpo humano. El casco tiene que ser del tamaño apropiado, estar bien ajustado y llevarse puesto sin ningún otro artículo debajo que cubra la cabeza (sin gorros ni sombreros).



AJUSTE

En la parte posterior del casco hay una presilla para ajustarlo a la medida adecuada, incluso se pueden acomodar o quitar las almohadillas (si el casco las tiene) de manera que el casco calce bien en la cabeza.

Si el casco le queda suelto, no le servirá como medida de protección en caso de accidente. Quizá tenga que comprarse un casco de otro tamaño.



OJOS

Colóquese el casco en la cabeza de manera que pueda ver el borde del casco cuando levante la vista.

El espacio entre el borde del casco y las cejas no debe ser mayor de dos dedos.



OREJAS

Ajuste las tiras del casco de manera que formen una «Y» y que la parte inferior de la Y quede debajo de las orejas.



BOCA

Ajuste la correa del mentón de manera que no queden más de dos dedos de espacio entre la correa y el mentón.

ELEGIR EL CASCO APROPIADO

Hay dos tipos de cascos, según la actividad que haga.



Casco de bicicleta

Montar en bici

Ir en scooter (patinete)

Patinar



Casco para deportes múltiples

Montar en bicicleta

Montar en patineta

Ir en scooter (patinete)

Patinar

La ley VC 21212 (A) establece que los menores de 18 años deben llevar casco.



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES: Sea un buen ejemplo para su hijo. Cada vez que haga alguna de las actividades mencionadas, póngase el casco. Si tiene un accidente o si el casco se rompe, cómprese uno nuevo.



USE LA BICICLETA ADECUADA

TAMAÑO DEL CUADRO O MARCO DE LA BICICLETA

Escoja una bicicleta del tamaño adecuado, no una bicicleta que le pueda servir más adelante.

ALTURA DEL ASIENTO

De pie delante del asiento de la bicicleta y con las manos en el manubrio, debe poder apoyar la región metatarsiana (la bola del pie) de ambos pies en el piso.

LONGITUD DEL CUADRO

Asegúrese de que al inclinarse alcance el manubrio de la bicicleta sin tener que estirar la espalda ni los hombros.

PALANCAS DE LOS FRENOS

Si la bicicleta tiene frenos de palanca, ajústelas a su medida, de manera que pueda alcanzarlas y apretarlas con firmeza.



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES: Use una bicicleta del tamaño adecuado. Si la bicicleta es demasiado grande, no podrá manejarla bien y puede ser un peligro.



REVISE LA BICICLETA ANTES DE USARLA

Para evitar imprevistos, siempre hay que revisar la bicicleta antes de salir.

REVISIÓN RÁPIDA: AIRE, FRENOS Y CADENAS

- A AIRE** – ¿Están bien infladas las ruedas?
- B FRENOS** – ¿Funcionan bien los frenos?
- C CADENAS Y CIGÜEÑAL (BIELAS)** – ¿Están bien engrasadas las cadenas y bien aseguradas las bielas?



- Q CIERRE RÁPIDO DE RUEDA** – ¿Están las palancas de cierre rápido de las ruedas, bien cerradas?
- C PRUEBA** – Salga a dar un paseo rápido para comprobar que la bicicleta funcione bien.

Después de llegar a destino, deje la bicicleta en un lugar bien iluminado y póngale un candado.



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Compre un candado en forma de U, uno con cable de acero o uno mixto (en U y con cadena de acero).

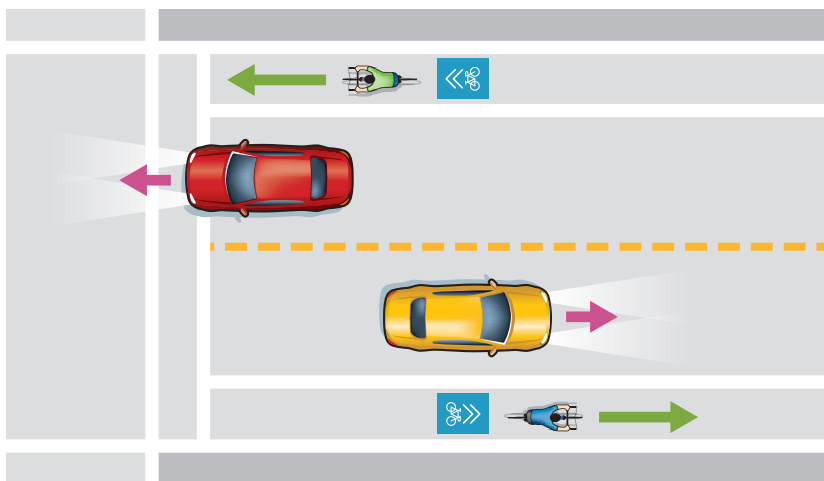


APRENDA LOS REGLAMENTOS DE CIRCULACIÓN EN LA VÍA PÚBLICA

CICLISTAS

Según lo exige la ley, en California los ciclistas deben cumplir las mismas normas de circulación que los automovilistas. (VC21200)

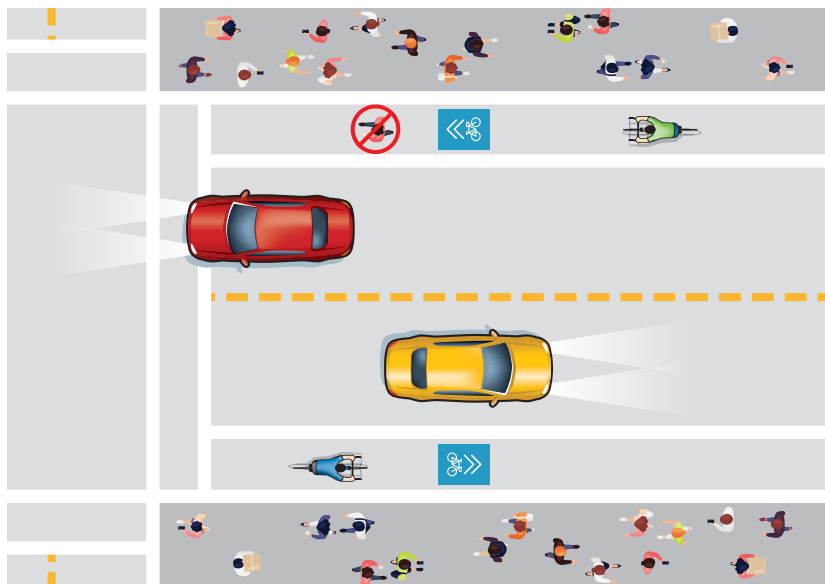
- ✓ **CUANDO VAYA EN BICICLETA, CIRCULE EN EL MISMO SENTIDO QUE LOS AUTOMÓVILES:** Los ciclistas tienen que ir por el lado derecho de la calzada. Los automovilistas no esperan ver ciclistas que vengan en sentido contrario.



- ✓ **CIRCULE POR LA CALZADA:** Las aceras son para uso de los peatones y para quienes circulen a la velocidad de los viandantes.
- ✓ **NO SE ENGANCHE NUNCA A UN AUTOMÓVIL:** Ir agarrado a un automóvil cuando se circula en bicicleta, en scooter o en patineta está prohibido por la ley. (VC21203)
- ✓ **NO COMPARTA EL ASIENTO DE LA BICICLETA CON OTRA PERSONA:** Cada ciclista debe tener su propio asiento. Los asientos no se pueden compartir.
- ✓ **AURICULARES:** Es ilegal circular con auriculares en ambos oídos. (VC27400)
- ✓ **MANTÉNGASE ATENTO:** Trate de anticipar la siguiente maniobra de los automovilistas.

PEATONES

- ✓ **USE LAS ACERAS:** Si hay aceras, camine por ellas, no por la senda designada para los ciclistas. (VC21966) En caso de no haber acera, camine del lado izquierdo de la calle de frente al tránsito.



- ✓ **OBEDEZCA LAS SEÑALES DE TRÁNSITO:** Empiece a caminar cuando el indicador muestre la imagen del peatón blanco o diga «CAMINAR» (en inglés, «WALK»). Si mientras está caminando ve que la señal con la mano roja empieza a parpadear, siga adelante, pero si aún no ha empezado a caminar, no empiece.
- ✓ **CRUCE LA CALLE EN LAS ESQUINAS:** La manera más segura de cruzar la calle es desde una esquina a la otra. (VC21954(a)) Si cruza en la mitad de una cuadra, puede sorprender al automovilista, y quizá causar un accidente. Este tipo de infracción es la causa más común de accidentes de peatones.
- ✓ **CEDA EL PASO:** Los peatones no tienen siempre el derecho de paso, ni siquiera en los cruces de peatones. Los peatones tienen que dar tiempo a que los automovilistas paren, antes de comenzar a cruzar la calle (VC21950(b)).



RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES – Asegúrese de establecer contacto visual con el automovilista antes de cruzar la calle.

SCOOTER Y PATINETAS

- ✓ **USE EL CASCO:** Toda persona que ande en scooter o en patinetas, o que vaya patinando, DEBE llevar SIEMPRE un casco.
- ✓ **USE ZAPATOS CERRADOS:** Cuando ande en scooter o en patineta, use zapatos cerrados, almohadillados o cómodos y con suela antideslizante.
- ✓ **UTILICE OTROS ARTÍCULOS DE SEGURIDAD:** Por seguridad, use protectores para las rodillas y para los codos.

Las normas sobre en qué lugares se puede usar legalmente una patineta, varían de ciudad a ciudad. Verifique las normas con las agencias de orden público de la ciudad donde viva.

SCOOTER ELÉCTRICO

- ✓ **PARA MANEJAR UN SCOOTER ELÉCTRICO, ES NECESARIO SER MAYOR DE 16 AÑOS:** Es preciso tener una licencia o un permiso de conductor en prácticas para manejar un scooter eléctrico.
- ✓ **VELOCIDAD MÁXIMA 15 MPH:** La velocidad máxima a la que se puede ir en scooter eléctrico es de 15 millas por hora (mph).
- ✓ **CIRCULE POR LA CARRETERA:** No se permite circular en scooter por la acera. Se puede circular en scooter solo por carreteras con un límite de velocidad de 25 millas por hora.
- ✓ **USE ARTÍCULOS REFLECTANTES PARA CIRCULAR DE NOCHE:** Es obligatorio llevar una luz delante y reflectores laterales y traseros para circular de noche.
- ✓ **USE EL CASCO:** ¡Recuerde que el casco es igualmente obligatorio cuando circule en scooter!



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Las bicicletas, los scooters y las patinetas son los primeros vehículos que conduce su hijo, y con ellos podrá desplazarse e ir adquiriendo independencia. Recuérdele a su hijo que todas las personas que manejan un vehículo con ruedas deben obedecer las mismas reglas.

CIRCULAR DE NOCHE

- ✓ Es obligatorio tener una luz blanca en la parte delantera y un reflector rojo o una luz intermitente roja en la parte trasera del vehículo.
- ✓ Use reflectores en los pedales o en los zapatos.
- ✓ Lleve prendas de vestir de colores claros o que sean reflectantes.
- ✓ Hágase bien visible en todo momento. No dé por hecho que los automovilistas pueden verlo.



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Los peatones también tienen que ser bien visibles.



QUÉ ES IMPORTANTE SABER PARA ANDAR EN BICICLETA

SEÑAS CON LAS MANOS

Use las señas adecuadas para darles a conocer a los automovilistas y demás personas en la vía pública, hacia dónde se dirige. (VC 22111) Las otras personas que comparten la vía pública: automovilistas, peatones y otros ciclistas, tienen que poder anticipar hacia dónde quiere ir usted.

Para indicar su intención de girar a la derecha, hay dos maneras. Mire la ilustración que dice DERECHA/ALT, para ver una segunda manera que usan únicamente los ciclistas para indicar un giro a la derecha.

Señalice sus movimientos con anticipación para advertir a las demás personas que circulan por la calle.



RADIO DE APERTURA DE LAS PUERTAS

Conduzca en línea recta y permanezca fuera del RADIO de apertura de las PUERTAS de los autos. Maneje a suficiente distancia de los autos estacionados para evitar las puertas que puedan abrirse de manera repentina.



CONDUZCA EN LÍNEA RECTA

No conduzca en zigzag entre autos estacionados. Si conduce en línea recta, los demás conductores podrán anticipar mejor qué va a hacer usted. Es más probable que no lo vean si usted entra y sale entre los autos en medio del tráfico.

PARA GIRAR A LA DERECHA

Permanezca en el carril de la derecha, pero mire brevemente hacia atrás por si hay otros conductores con la misma intención de girar a la derecha.

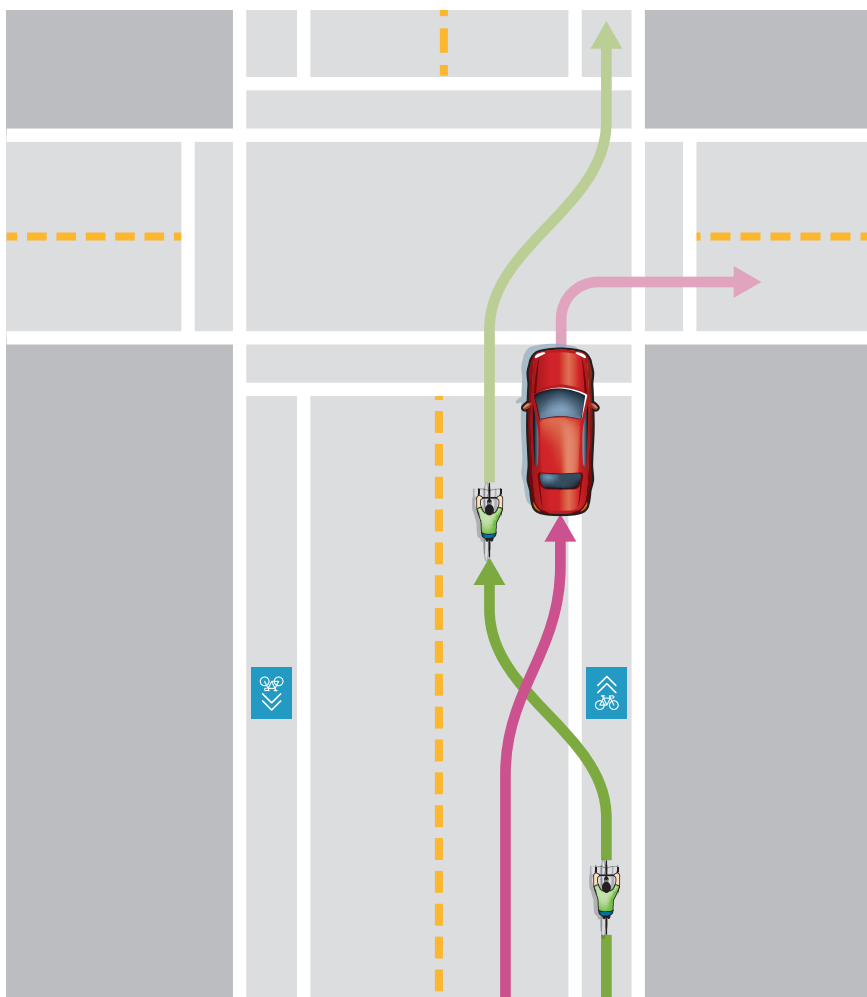


RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Practique el ciclismo seguro en zonas donde no haya demasiados automóviles.

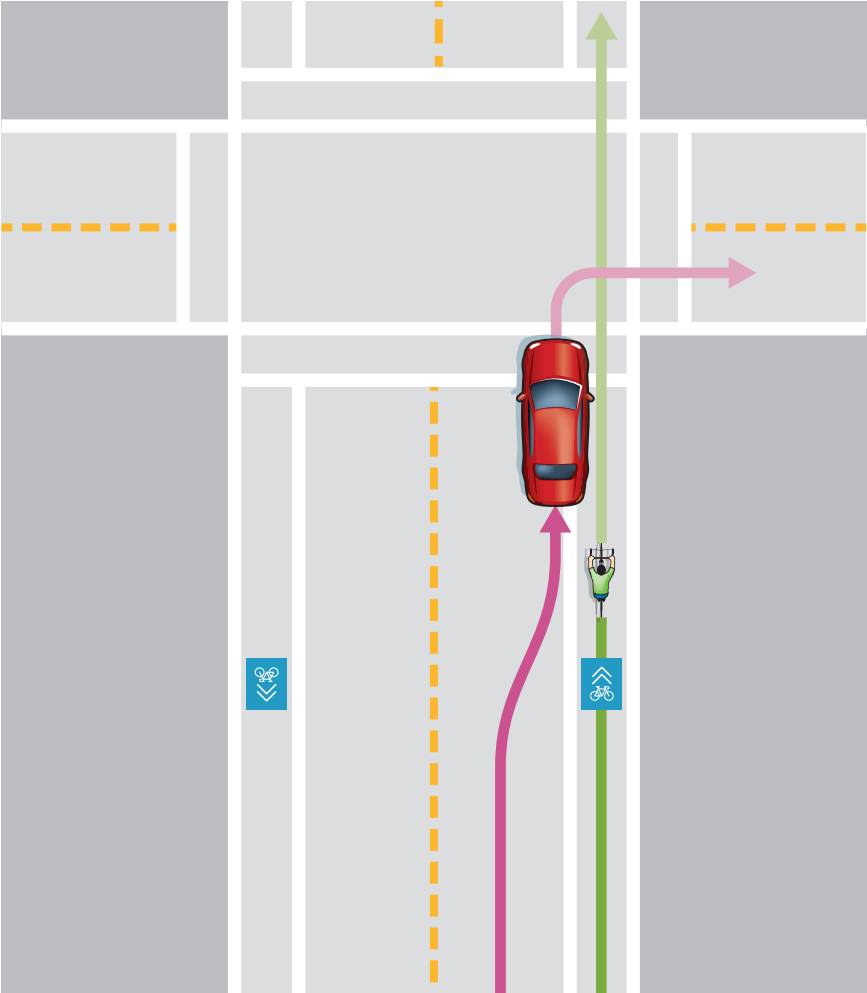
SI CONDUCE EN LÍNEA RECTA Y HAY AUTOS QUE TIENEN QUE GIRAR A LA DERECHA

Hay dos opciones de conducir en línea recta sin peligro. Esté atento por si hay automóviles que quieran girar a la derecha y que para hacerlo tengan que ubicarse en la senda donde usted está. Antes de desplazarse hacia la izquierda el ciclista debe estar atento y mirar.

1. Desplácese con cautela unos pocos pies hacia la izquierda cuando se vaya aproximando a la intersección.



2. Continúe en la senda designada para el ciclista, observando siempre si hay autos que tienen la intención de girar a la derecha y que para eso deban ubicarse delante de usted. Esté atento a las luces de giro de los autos para saber la intención del automovilista. Y tenga en cuenta que no todos los automovilistas usan siempre las luces de giro.

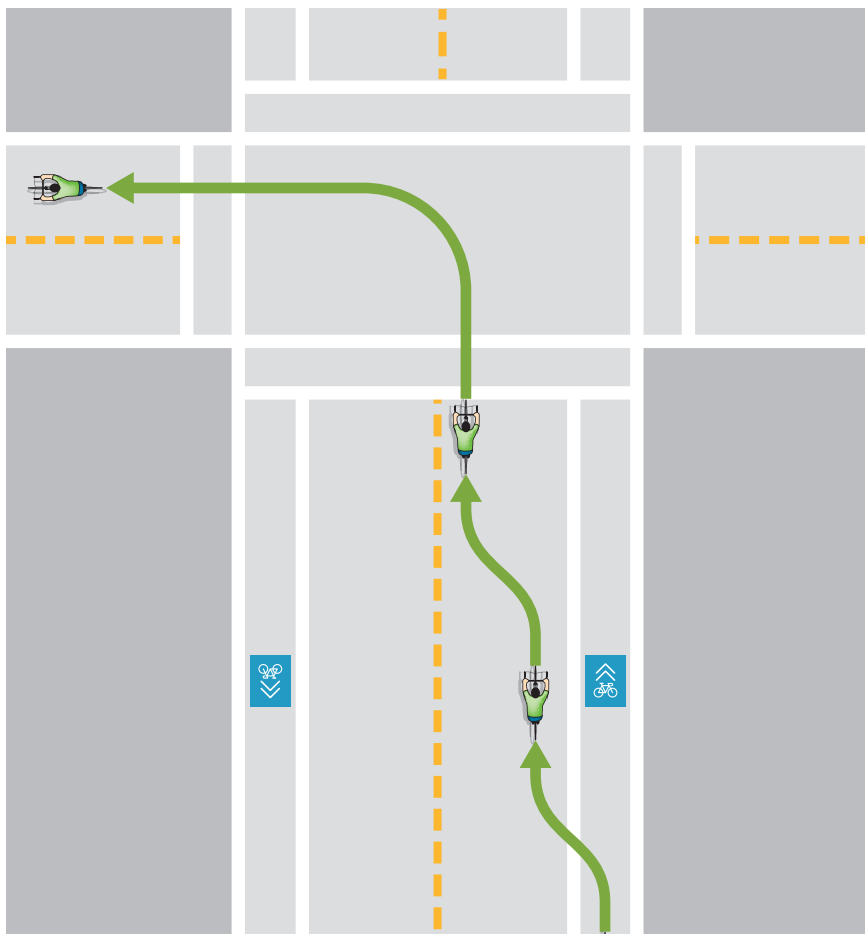


PARA GIRAR A LA IZQUIERDA

Nuevos conductores: Use las áreas designadas para el cruce de peatones y camine con la bicicleta a su lado.

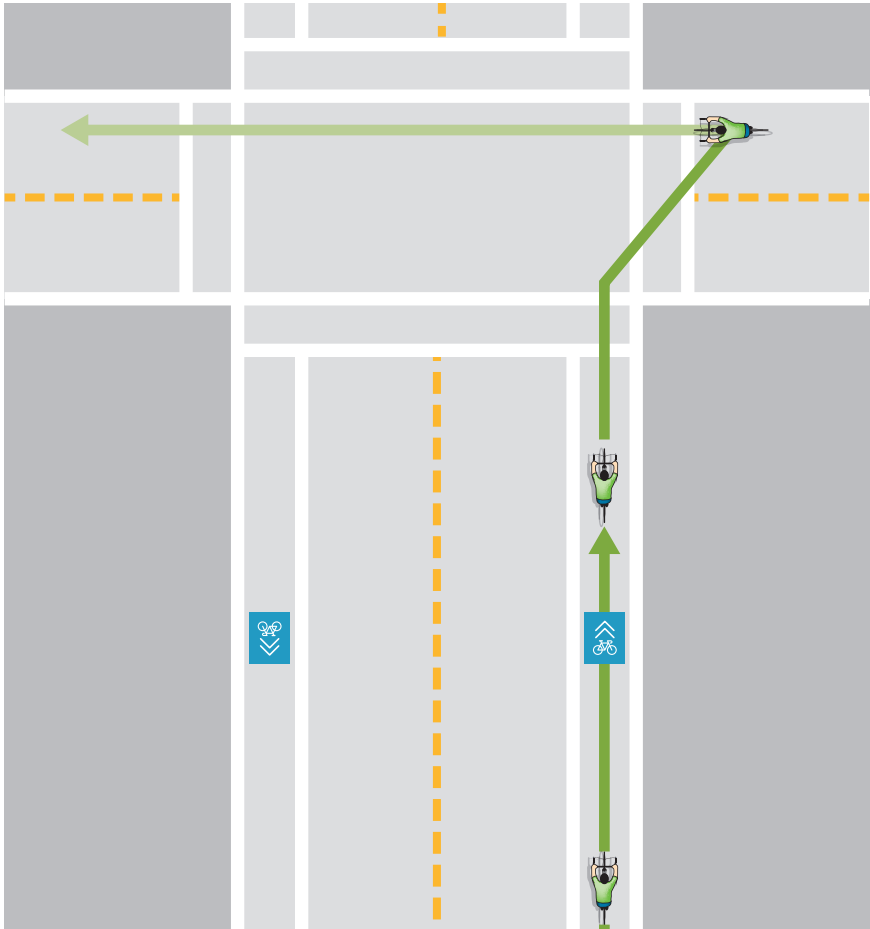
Conductores con más experiencia: Haga uso de las señas correspondientes, desplácese hacia el carril de la izquierda y gire a la izquierda desde ese carril.

Giro a la izquierda desde el carril de la izquierda



Nuevos conductores en intersecciones con mucho tráfico: Gire en cuadro, o haciendo un giro de 90 grados. Pase la intersección hasta la esquina más alejada de la misma. Deténgase y ubique la bicicleta mirando hacia la nueva dirección. Ceda el paso a los vehículos que vengan frente a usted o espere a que la luz del semáforo cambie a verde, si hay semáforo. Cruce la intersección en la bicicleta.

Giro en cuadro





COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS

- ✓ No usar casco
- ✓ Circular en bicicleta por el lado incorrecto de la calle
- ✓ Peatones que cruzan por mitad de la calle (a media cuadra)
- ✓ Peatones que cruzan la calle con el semáforo en rojo o por zona indebida
- ✓ Andar en bicicleta por el cruce de peatones
- ✓ No mirar a ambos lados de la calle antes de entrar a una calle, aunque sea desde el estacionamiento del domicilio particular o de un estacionamiento público
- ✓ Cruzar la calle sin establecer contacto visual con los automovilistas
- ✓ Pasarse las señales indicadoras de ALTO sin detenerse ni prestar atención al tránsito
- ✓ No usar prendas reflectantes de noche



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – ATENCIÓN! Para evitar riesgos y accidentes, esté atento a los posibles comportamientos que pueden ser peligrosos.



DIFERENTES TIPOS DE SENDAS O CARRILES DE BICICLETAS

CARRILES DE COLOR VERDE

Estos carriles son para dar más visibilidad a la senda de bicicletas y para ayudar a identificar las posibles zonas de peligro. Los ciclistas tienen la prioridad de uso de estos carriles, pero deben tener mucha precaución cuando los automovilistas entran en esas sendas.



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Cuando la senda de bicicletas está marcada con una línea discontinua, los automovilistas deben entrar con precaución en la senda del ciclista para girar. Si va manejando un auto, no olvide cederles el paso a los ciclistas que ya se encuentren en la senda.

CARRILES PROTEGIDOS

Los carriles protegidos son sendas que se crean para uso de los ciclistas, separadas del resto de la carretera bien sea con postes flexibles, autos estacionados, postes de cemento u otro tipo de barreras.



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Los ciclistas tienen que ser muy cautelosos y mantenerse visibles en las intersecciones donde giren los automóviles, aunque sean las bicicletas las que tengan el derecho de paso. Los automovilistas también deben actuar con cautela y mirar si hay ciclistas antes de girar en una intersección.

DOBLE FLECHAS CON DIBUJO DE BICICLETA

Hay circunstancias en que los automóviles y las bicicletas pueden utilizar el mismo carril. Las doble flechas con el dibujo de una bicicleta son marcas indicadoras con una flecha corta doble para indicar que el ciclista y el automovilista pueden compartir el carril. Por lo general, este tipo de flecha se usa en calles muy angostas donde no habría lugar para una senda exclusiva de bicicletas y para que los ciclistas puedan circular con más espacio, sin tener que entrar en el radio de apertura de las puertas de los automóviles estacionados.



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Los automovilistas deben tener en cuenta que las marcas con doble flecha indican que los ciclistas pueden utilizar el carril completo de la calle.

ESPACIOS O CUADROS DE GIRO PARA CICLISTAS

Este tipo de demarcaciones existen en muy pocos lugares en nuestra comunidad. Es una zona delimitada donde los ciclistas pueden ponerse delante de los automóviles parados en un semáforo, permitiendo que el ciclista sea más visible en las intersecciones con mucho tráfico.



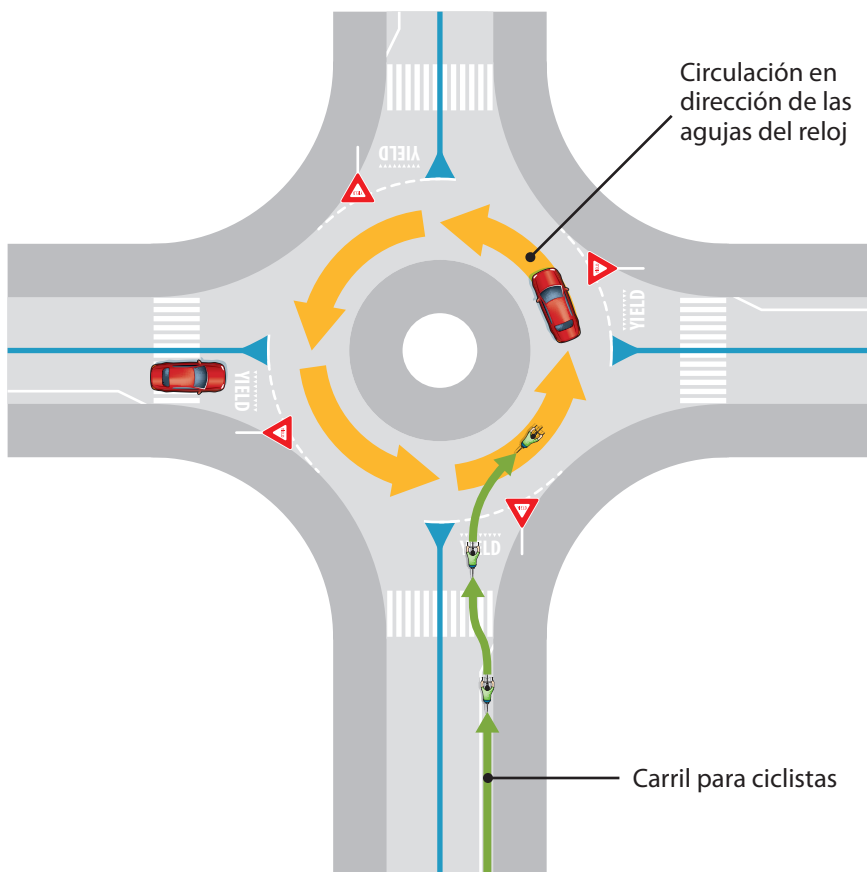
RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – En una intersección, los automovilistas **NO** pueden detenerse sobre el cuadro verde demarcado para los ciclistas. Los ciclistas deben situarse en el carril apropiado para la siguiente maniobra que vayan a hacer.



ROTONDAS

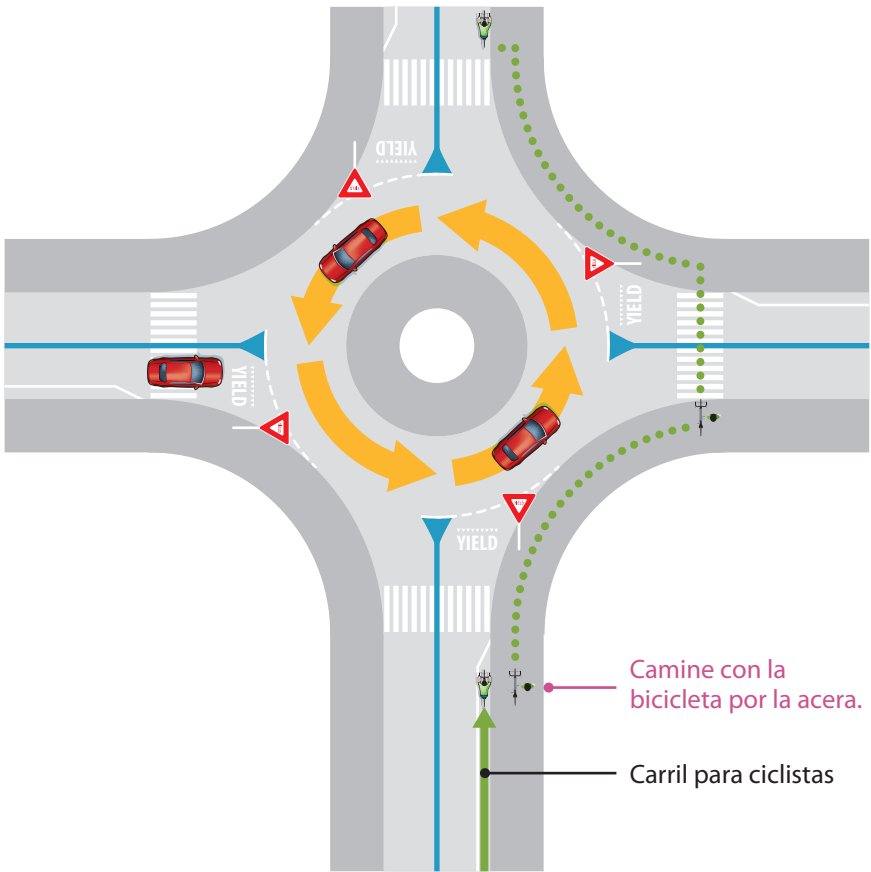
Los ciclistas tienen dos opciones, que dependen de su habilidad y nivel de experiencia, para circular por una rotonda.

Conductores con más experiencia: Siguiendo las mismas reglas que rigen para los automovilistas, ingrese a la rotonda y ceda el paso al resto del tráfico: los peatones en cruces designados, así como otros ciclistas y otros conductores según las señales de tráfico en la rotonda. Ingrese a la rotonda cuando no haya otros vehículos, o cuando haya espacio suficiente como para incorporarse sin peligro, y haga las señas que corresponda al salir de la misma.



Fuente: Publicación FHWA-SA-15-016

Nuevos conductores en intersecciones con mucho tráfico: Si los ciclistas no se sienten con suficiente experiencia para conducir en una rotonda, deberán bajar de la bicicleta y cruzar caminando con la bici por el paso de peatones.



Fuente: Publicación FHWA-SA-15-016



RECOMENDACIÓN PARA LOS PADRES – Los ciclistas pueden usar todo el carril en la rotonda. A los automovilistas no se les permite adelantar por la izquierda ni por la derecha.

BUENOS HÁBITOS DEL CICLISTA

- ✓ Baje de la bicicleta para cruzar por un cruce de peatones o en una calle con mucho tráfico. Mire a ambos lados antes de cruzar.
- ✓ Practique cómo mirar hacia atrás por encima del hombro manteniendo estable la bicicleta.
- ✓ Siempre mire brevemente hacia atrás por encima del hombro, en especial antes de girar o de cambiar de carril.
- ✓ Si va en bicicleta con un grupo de ciclistas, lo más seguro es ir en fila de una persona. Alerta al resto del grupo cuando vea algún peligro, si va a cambiar la velocidad o cuando vaya a pasar por la izquierda a otro ciclista.
- ✓ Esté atento al estado de la calle, por si hay charcos, objetos cortantes, baches u obstáculos en el pavimento. Manténgase a una buena distancia de la acera, manejando en línea recta.
- ✓ Cuando circule en senderos de uso compartido, conozca las reglamentaciones del lugar, sea amable y ceda el paso a los demás.





AUTOMOVILISTAS: COMPARTIR LA CARRETERA

En la calzada, los ciclistas tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades que los automovilistas. (VC21200(a) Consejos útiles para los automovilistas:

- ✓ **Qué esperar** - Los ciclistas deben por ley conducir en el mismo sentido de los automóviles. Sin embargo, los automovilistas deben también estar atentos a los ciclistas que se encuentran en la acera y que se desplazan en sentido opuesto al tráfico. Deben también estar atentos a los niños pequeños que anden en bicicleta.
- ✓ **Dejar espacio** - Cuando no hay suficiente espacio para que el ciclista pueda conducir por el lado derecho del tráfico, el ciclista puede circular en el mismo carril que los automóviles.
- ✓ **Adelantar** - Antes de adelantar a un ciclista, espere a que sea seguro hacerlo. La ley establece que el automovilista debe dejar una distancia mínima de tres pies cuando adelanta al ciclista. (VC21760(c).
- ✓ **Girar a la derecha** - Antes de girar a la derecha, observe si hay ciclistas, puesto que puede haber una bicicleta a su derecha que quiera seguir recto. El ciclista puede circular a una velocidad mayor de la que supone usted.
- ✓ **Girar a la izquierda** - Antes de girar a la izquierda verifique si hay ciclistas. Los ciclistas que vengan en sentido contrario y quieran seguir recto pueden ir a una velocidad mayor de la que usted cree.
- ✓ **Retroceder** - Cuando salga marcha atrás de su estacionamiento particular, mire si hay ciclistas o peatones en su camino. Los niños pequeños que van en bicicleta son especialmente difíciles de distinguir. Mire hacia la izquierda, luego a la derecha y después, otra vez hacia la izquierda, antes de retroceder con el auto.
- ✓ **Mire bien si hay alguien antes de abrir las puertas del auto** - Después de estacionar en paralelo y antes de abrir la puerta, mire por el espejo retrovisor y a su alrededor para ver si hay ciclistas que circulen al lado de su auto o que se aproximen con rapidez.
- ✓ **Solo toque la bocina cuando sea necesario** - En ciertas circunstancias deberá tocar la bocina para indicarle a un ciclista que usted quiere adelantarle. En ese caso, toque la bocina cuando se halle una distancia respetuosa. Si toca la bocina cuando se encuentra demasiado cerca del ciclista, podría sobresaltarlo y provocar una situación peligrosa para usted y para él.
- ✓ **Señalizar** - Siempre use las indicaciones de giro antes de girar, cambiar de carril o incorporarse al tráfico cuando esté estacionado en la calle.



Proyecto efectuado en colaboración con el Centro de traumatismos de Stanford Health Care, Stanford Medicine Children's Health y el Departamento de salud pública del condado de Santa Clara.



stanfordhealthcare.org/bikesafety

bike.stanfordchildrens.org

sccphd.org/traffic

Para obtener más información, llame al 650-736-8095